

#NOCHE

Ritual nocturno estoico para niños con miedos

3-9 años · 5 pasos · Respuestas a los miedos más comunes

Los miedos nocturnos no son debilidad – son el cerebro haciendo exactamente lo que está diseñado para hacer a esa edad. Este ritual le da herramientas reales.

El ritual de 5 pasos

1 El cuerpo primero

2 minutos de respiración cuadrada: inhala 4, aguanta 4, exhala 4, aguanta 4. Enséñasela primero en el día, no por primera vez de noche.

2 El repaso del día

'Di una cosa buena que pasó hoy. Una sola.' Entrena al cerebro a buscar lo positivo antes de dormir.

3 El espacio para el miedo

'¿Hay algo que te preocupa esta noche?' Escucha sin resolver. Puedes decir: 'Ese miedo tiene sentido. Y tú eres más fuerte que él.'

4 La frase de coraje

El niño elige una frase corta que será suya. Ejemplos: 'Soy valiente.' / 'Estoy seguro/a.' / 'La oscuridad no puede hacerme nada.' Se repite tres veces en voz alta.

5 El cierre estoico

Tú dices: 'Hoy hiciste lo mejor que pudiste. Mañana es un día nuevo. Te quiero.' Apaga la luz.

Qué hacer cuando te llama por tercera vez

Ve una vez: conexión. Ve dos veces: acompañamiento. A la tercera, desde la puerta: 'Estoy aquí. Estás seguro/a. Es hora de dormir.' No vuelvas a encender la luz ni a acostarte con él/ella – eso reinicia el ciclo.

La consistencia en esta respuesta es más compasiva a largo plazo que ceder.

Miedos nocturnos: cuándo es normal y cuándo buscar ayuda

Normal hasta los 8 años: miedo a la oscuridad, a monstruos, a estar solos.

Señales de que algo más está pasando:

- Los miedos aumentan en lugar de disminuir con el tiempo.
- Hay pesadillas recurrentes con el mismo contenido.
- El niño evita dormir solo por encima de los 9-10 años de forma consistente.
- Los miedos nocturnos vienen acompañados de ansiedad durante el día.



¿QUIERES PROFUNDIZAR?

Este recurso es solo una muestra de las herramientas del libro *El Pequeño Estoico*. Cuentos y actividades que enseñan a los niños a ser fuertes, tranquilos y sabios. Filosofía estoica, inteligencia emocional y crianza consciente para niños de 5 a 12 años – todo en historias bellamente ilustradas.

[Comprar en Amazon →](#)